

Kolacja

Tydzień 2

Dzień 5

Sałatka z tuńczykiem z grzanką.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(5 dzień)**

Wartość energetyczna: 1006 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Białko: 59 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Węglowodany: 110 g

Cholesterol: 146 mg

Tłuszcz całkowity: 36 g

Błonnik: 20 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

Sałatka z tuńczykiem z grzanką

Składniki:

½ puszki tuńczyka w sosie własnym (ok. 60 g)

2-3 liście sałaty lodowej

½ małego pomidora (50 g)

¼ małego ogórka zielonego (50 g)

¼ papryki (50 g)

½ małej cebuli (25 g)

1 łyżeczka oliwy z oliwek

1 łyżeczka octu balsamicznego

1 cienka kromka ciemnego pieczywa (30 g)

Sposób przyrządzenia:

Sałatę lodową pokroić we wstążki, pomidora, ogórka i paprykę w kostkę, oliwki w ćwiartki, a cebulę w piórka.

Warzywa poukładać na talerzu warstwowo, pokruszyć na nie fetę i polać sosem (oliwa z oliwek, ocet balsamiczny, zioła).

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak